

Das war 2010

Die vergangene Saison war gesamthaft eine grosse Enttäuschung. Nach genialem Wintertraining hinderte mich eine Knochenhautentzündung daran, so richtig Fahrt aufzunehmen. Eisenmangel und fehlendes Selbstvertrauen liessen danach nie einen schönen Rhythmus aufkommen. Einige Lichtblicke gaben mir dennoch die Bestätigung, auf dem richtigen Weg zu sein.

Der Beschluss und auch die Umsetzung davon, nämlich das Aufbautraining für einmal an einem unbekanntem Ort, in neuem Umfeld und warmem Klima zu bestreiten, waren super. Dank der herzlichen Gastfreundschaft und der riesen Unterstützung von Max und seiner Familie waren die Trainingswochen in den USA nicht nur sportlich sehr wertvoll, sondern auch eines der schönsten Erlebnisse in meinem bisherigen Leben. Nach den 10 Wochen in den Staaten machte mir meine Ungeduld (und Dummheit!) einen Strich durch die Rechnung. Anstatt den Jetlag und die ganze Umstellung zu verdauen, trainierte ich voll weiter und fing mir eine hartnäckige Knochenhautentzündung am Schienbein ein. Diese zwang mich zu reinem Alternativtraining. So konnte ich nicht in gewünschter Verfassung in die ersten Testläufe starten, was sich spätestens ab dem dritten Lauf zeigte. Auch der Beginn der Spitzensport-RS war durch die Verletzung noch leicht beeinträchtigt, doch nach den ersten beiden Wochen konnte ich wieder in gewohntem Umfang trainieren.



Weshalb laufen, wenn man auch gehen kann?

Trotz des Trainingsrückstandes, sprich der mangelnden Umsetzung der Basis aus dem Winter, konnte ich mich für die NORT, also die ersten Weltcupläufe qualifizieren. Die Nordic-O-Tour endete dann aber mit der grössten Enttäuschung dieser Saison. Während jeder einzelnen Etappe fühlte ich mich schlapp und beim abschliessenden Jagdstartrennen brachte ich kaum einen Gedanken oder einen Fuss mehr vor den andern. Wieder in der Schweiz unterzog ich mich Bluttests und prompt stellte sich ein akuter Eisenmangel heraus. Nach einer Eiseninfusion sowie ein paar weiteren Untersuchungen stieg die Formkurve an. Es folgte das Topresultat der Saison, ein dritter Rang am Sprint des O-Ringen! Dies gerade mal vier Wochen nach meiner desolaten Leistung an der NORT.

L ja, O nein

In der Grundausbildung als OL-Läufer wird man mit dem „OLMU“ vertraut gemacht. Damit eine optimale Leistung erbracht werden kann, müssen alle diese Bereiche (Orientieren, Laufen, Mental, Umfeld) top sein, sonst stimmt das Gleichgewicht nicht. Im Herbst passte bei mir zwar das L wieder, wie die Lauftrainings und einige Strassenläufe (Hallwilerseelauf, Gossauer Weihnachtslauf, Silvesterlauf) zeigten. Allerdings stimmte das M und O nur teilweise. Da meine Physis wieder gut war, wollte ich sehr schnell zu viel und lief oftmals überhastet. An der Militär-WM missriet mir die Mitteldistanz, über die Langdistanz folgte aber ein sehr stabiler Lauf und mit dem 15. Rang ein gutes Resultat. Da ich aber an den Testläufen für die letzten Weltcupläufe nicht zu überzeugen vermochte, gab es keinen Platz mehr im Team für die Wettkämpfe in Frankreich und der Schweiz. Kurz nach den Testläufen gewann ich (unter Abwesenheit der Weltcupstartenden) meinen ersten Nationalen OL bei der Elite. Und obwohl die Herbstsaison deutlich stärker war als Frühling und Sommer, kam ich ins Grübeln, ob es wohl fürs Nationalteam im neuen Jahr reichen würde. Umso glücklicher nahm ich dann die Mitteilung entgegen, auch 2011 wieder zum Kader zu gehören!

2010 HALL OF FAME:

- **3. O-RINGEN SPRINT**
- **15. MILITÄR-WM LANGDISTANZ**
- **2. STAFFEL-SCHWEIZERMEISTERSCHAFT**
- **SAMIH SAWIRIS**

2010 HALL OF SHAME:

- **21. TESTLAUF IV LANGDISTANZ**
- **46. NORDIC-O-TOUR GESAMT**
- **15. MITTELDISTANZ-SCHWEIZERMEISTERSCHAFT**
- **MISCHA BARTON**



AB INS 2011!!!